



★新メニュー
 パンの日
 旬の食材(下線)
 かみかみメニュー(●)
 夕食もりりデー

日曜日		月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
5	行事	6	ごはん 豚肉と白菜のみそ煮 ちくわの磯辺焼き わかめの酢の物 豆腐のみそ汁	7	食パン ミートローフ 大根のだし煮 グリーンサラダ 豆乳シチュー	8	ごはん さんまの塩焼き なすのそぼろ煮 カラフルごま酢和え えのきのみそ汁	9	中華丼 もやしのナムル 果物(柿)	10	雑穀ごはん チキンチキンごぼう わかめとコーンの炒め物 ★かぼちゃサラダ かぶのみそ汁	11	ごまみそうどん 果物
	献立		おたのしみ 牛乳		青菜としらすのおにぎり		●ごまみそクッキー 牛乳		ぶどうゼリー ●かんぱん		りんごのマフィン 牛乳		カップケーキ 牛乳
12	行事	13	ごはん 鶏肉の照り焼き 高野豆腐の煮物 白菜のおかか和え わかめのみそ汁	14	コッペパン ポークビーンズ 茹でさつま芋 ひじきとツナのサラダ 米粉のきのこポタージュ	15	ごはん さばのみそ煮 炒り豆腐 野菜の塩昆布和え ばち汁	16	避難訓練 しのだごはん きのこ鶏肉の煮物 粕汁 果物(りんご)	17	赤米ごはん 家常豆腐 かぼちゃのソテー 海藻サラダ 中華スープ	18	タンメン 果物
	献立		おたのしみ		★おからチヂミ		スコーン 牛乳		のり塩焼きポテト		●青のりかりんとう 牛乳		クリームパン 牛乳
19	行事	20	ごはん ●ししゃもの素焼き 炊き合わせ 白和え 海苔のすまし汁	21	食パン マカロニグラタン こぶき芋 コーンサラダ ごぼうのスープ	22	ごはん 白身魚のオイネーズ焼き 切干大根のカレー炒め 小松菜とりんごの黒ごま和え 長ねぎのしょうがスープ	23	勤労感謝の日	24	もち麦ごはん 豚肉と春雨の炒め物 ●レバーかりんとう ブロッコリーのしらす和え 大根のみそ汁	15	スープパゲティ 果物
	献立		おたのしみ		太学芋 牛乳		豆腐きな粉餅		シナモンラスク 牛乳		バームクーヘン 牛乳		
26	行事	27	ごはん 豚肉の塩麹ねぎ焼き ピーマンソテー 青菜のねばねば和え もやしのみそ汁	28	コッペパン チキンピカタ チンゲン菜のソテー おからサラダ コーンチャウダー	29	ごはん 鮭の照り焼き 五目きんぴら もやしとしくわの和え物 豆乳みそ汁	30	さつま芋ごはん 真砂揚げ ひじきの和え物 かぶの和風ポトフ 果物(みかん)	11月こぶし・かりん カレンダー  *食材などの都合により献立を変更することがあります			
	献立		おたのしみ		いなり寿司		ポパイケーキ 牛乳		★秋の焼きカレーパン 牛乳				